

7. Учайкин В. Ф., Нисевич Н.И., Шамшева О.В. Инфекционные болезни и вакцинопрофилактика у детей / Учайкин В. Ф., Нисевич Н. И., Шамшева О. В. – М. : ГЭОТАР–МЕДИА, 2007. – 688с.

РЕЗЮМЕ

А. И. Гурова. Формирование у школьников сознательного отношения к здоровью.

В статье освещена проблема формирования у школьников сознательного отношения к здоровью на уроках биологии человека и внеклассных мероприятиях путем преодоления негативного отношения к прививкам против инфекционных заболеваний у значительной части молодого населения Украины.

Ключевые слова: здоровье, школьники, урок, педагогический эксперимент, инфекции, иммунитет, прививка, вакцинация.

SUMMARY

A. Gurova Formation conscious attitude to health in schoolchildren.

The article highlights the problem of in schoolchildren attitudes towards health conscious on the lessons of human biology and extracurricular activities by developing negative attitudes to vaccination against infectious diseases, much of the young population of Ukraine.

Key words: health, schoolchildren, lesson, teaching of experiment, infection, immunity, vaccination.

УДК 37.165.12:37.017.4

В. В. Івашковський

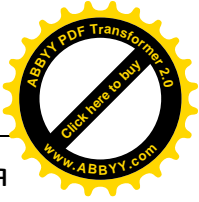
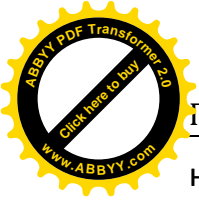
Інститут проблем виховання
НАПН України

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ВИЗНАЧНА ЗАПОРУКА ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТА ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Серед основних стратегічних завдань реформування освіти в Україні для сучасної школи чільне місце посідають відродження та розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки у вихованні свідомих громадян держави, формування освіченої творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я, відтворення й трансляція культури і духовності в усій різноманітності вітчизняних та світових зразків.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, виховання, суб'єкт, громадянське суспільство, особисті властивості, готовність, мотивація, самооцінка, самоаналіз, самокритика.

Постановка проблеми. Поняття «здоровий спосіб життя» можливо тлумачити по-різному, зокрема, розглядаючи його як дотримання режиму трудового дня, відпочинку, харчування, відмову від шкідливих звичок тощо. У минулі роки ринок медичної популярної літератури ряснів значною кількістю брошур, присвячених зазначеній темі. Це сприяло розумінню



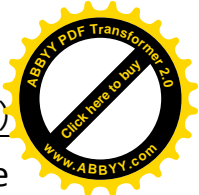
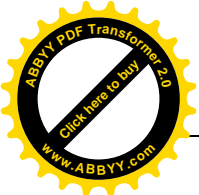
необхідності особистого дотримання здорового способу життя, вживання заходів для його організації.

Аналіз актуальних досліджень. Для сучасної людини має значення сприйняття його не лише в біологічному розумінні, але й, можливо, більше у соціальному – відчуття впевненості як громадянина, члена суспільства, члена сім'ї. За даними соціологічного опитування, у 2011 році цієї впевненості позбавлено 10% нашого населення, 34% громадян відчувають тривогу, 11% – безвихідь, 16% – розгубленість, 11% – опанував страх, 7% громадян налаштовані песимістично. Це соціально-психологічні чинники, які знецінюють життя і не лише зводять нанівець зусилля щодо збереження здоров'я, але й наштовхують на заходи підвищення психологічного комфорту шляхом паління тютюну, вживання алкоголю, наркотиків тощо.

Мета статті: визначити основні стратегічні завдання реформування освіти в Україні для сучасної школи, де чільне місце посідають відродження та розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки у вихованні свідомих громадян держави, формування освіченої творчої особистості, становлення її фізичного і морального здоров'я, відтворення й трансляція культури і духовності в усій різноманітності вітчизняних та світових зразків.

Виклад основного матеріалу. Ставлячи завдання формування здорового способу життя, насамперед, звернемо увагу на соціальні чинники його забезпечення. Адже не можна списувати лише на безвідповідальність у ставленні до власного здоров'я збільшення захворюваності на туберкульоз за останні 15 років, ВІЛ-інфікованості за останні 10 років, СНІДу. У поширенні цих захворювань завжди вбачали соціальні корені.

Рівень збереження здоров'я та життя значною мірою визначається станом довкілля, харчування, адже часто вибирають і споживають те, що доступне на ринку. А доступними мали б бути, насамперед, продукти, що забезпечують не лише енергетичні потреби організму, а й є адекватними для нього за хімічним складом. Та чи може сьогодні кожен громадянин повноцінно харчуватися, відпочивати, облаштовувати свій побут, обирати відповідно своїй освіті, професії роботу, позбавлену шкідливих впливів?



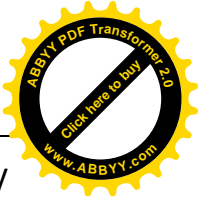
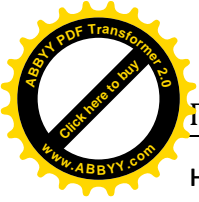
Згідно з визначенням ВООЗ, поняття «здоров'я» охоплює не лише відсутність хвороб та фізичних вад, але й соціальне та духовне благополуччя. Судячи з випадкових вуличних спостережень, виховна робота щодо пропаганди здорового способу життя в навчальних закладах майже не проводиться. Не відчувається наслідків дії постанов влади стосовно тютюнопаління. Створюється враження, що й медичні працівники занедбали профілактичний аспект своєї діяльності. А вони повинні бути в перших рядах пропагандистів здорового способу життя.

Можемо з упевненістю стверджувати, що розумний підхід до збереження свого здоров'я, навіть незалежно від особистих матеріальних можливостей, завжди дає шанс прожити довше, бути кориснішим своїй родині, суспільству. Тому сьогодні було б доцільним створення громадських організацій здорового способу життя, які б займалися пропагандистською, видавничою діяльністю, які б нагадували загальнодержавним і місцевим владним структурам про потребу розв'язання відповідних проблем.

Отже, здоровий спосіб життя – невід'ємна складова нашого земного буття, а його реалізація – справа сім'ї, навчальних закладів, держави, громадських організацій та кожного з нас особисто. Звичайно, слід зазначити, що в охороні здоров'я та фізичному русі нашої країни значне місце займає впровадження різних форм і методів фізичної культури у повсякденне життя на основі обґрунтованих рекомендацій з питань раціонального режиму праці і відпочинку, оптимальної рухової активності.

Еволюція людини відбувалася таким чином, що рухова активність, інтенсивна м'язова діяльність і постійні фізичні навантаження стали складовою частиною нормальної життєдіяльності. Прогрес порушив еволюційно сформовані механізми функціонування організму – рухова активність, м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені відповідною технікою, а, між іншим, оздоровче значення праці та фізичних вправ для людини повністю збереглися. Виявилось протиріччя між умовами життя і біологічними потребами, які багато в чому визначили розвиток та характер масових неінфекційних захворювань, серед яких серцево-судинні займають провідне місце.

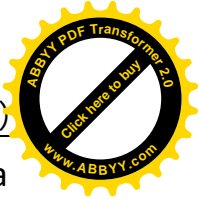
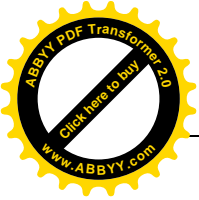
Люди, які систематично своєю поведінкою рекламують рухову активність, займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5% менше,



ніж ті, хто ними нехтує. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення рухової активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів і систем організму і, насамперед, серцево-судинної системи, збільшуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття різноманітними фізичними вправами повинні стати й невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли тяжкі травми, захворювання, проходять відновлення після операцій. Слід підкреслити, що під час виконання фізичних вправ необхідно враховувати стан здоров'я, фізичні та психічні можливості, фізичний розвиток та вік людини, рівень тренуваності серцево-судинної системи.

Фізичне тренування організму людини повинно регулярно здійснюватись на всіх етапах її розвитку. Наполегливі й систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами спортивних вправ, військово-спортивними та спортивними іграми у поєднанні із загартуванням – це тривала молодість і старість без хвороб, насичена живлющим оптимізмом, це тривале життя з творчим трудовим піднесенням та натхненням. Фізичні вправи слід розглядати як значний фактор збереження високої та продуктивної не лише фізичної, але й психічної активності людини на довгі роки. Фізичні вправи сприяють активізації функцій головного мозку.

Вітчизняною та світовою наукою накопичено значний досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами для покращення здоров'я, підвищення специфічної та неспецифічної його стійкості до різних патогенних впливів і підвищення працездатності. Слід нагадати про важливе значення фізичних вправ у попередженні відхилень у фізичному розвитку та анатомо-фізіологічних порушень опорно-рухового апарату. Значна роль їх у профілактиці та лікуванні неспецифічних захворювань дихальної системи, порушень обміну речовин, ряду розладів функції травлення та ін. Фізичні вправи є істотним фактором профілактики неврозів. Особливо важлива профілактична роль фізичних вправ у період росту організму щодо попередження порушень постави й деформації хребта.



Принципи і системний підхід у розвитку теорії здоров'я можна сформулювати так:

- здоров'я та хвороба – дві основні медичні категорії, така навчальна дисципліна як валеологія («valeo» з давньогрецької – бути здоровим) формує розуміння співвідношень між ними, спираючись на міжпредметні підходи, тобто вона така інтегративна дисципліна, яка поєднує в собі знання природознавчих наук, філософії та соціології;

- валеологія розглядає здоров'я як виявлення життєдіяльності людини за оптимальних умов, а хворобу – як порушення природних життєвих функцій;

- валеологія розглядає здоров'я як стан, що залежить від чинників навколишнього середовища (природних та соціальних), а також внутрішніх чинників;

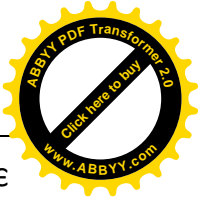
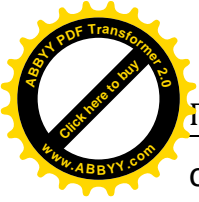
- валеологія спирається на вивчення способу життя та пов'язаних з ним факторів ризику розвитку хвороби і наявності хронічних захворювань;

- валеологія також спирається на фундаментальні механізми валеогенезу, тобто на механізми самоорганізації людини як відкритої термодинамічної біосистеми. Критеріями самоорганізації є: самооновлення, саморегуляція, самовідновлення;

- визначальна роль належить адаптації як процесу забезпечення життєдіяльності організму, оскільки здоров'я визначається здатністю до адаптації, а хвороба, пов'язана з адаптацією через патологічний процес.

Таким чином, можемо стверджувати, що здоров'я – це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного забезпечення функцій, стійкістю до дії патогенних чинників навколишнього середовища, а також є основою для здійснення біологічних і соціальних функцій. Відсутність чинників, необхідних для нормального здійснення функцій організму, призводить до відповідної перебудови структури життєдіяльності особистості, зниження соціальної діяльності.

Поняття соціального здоров'я включає в себе все, що може бути характерним для індивідуального здоров'я, але має і свої особливості. Воно має нові ознаки, системні якості, що вимірюються за допомогою статистичних показників, тобто суспільне здоров'я – це сукупність не лише характеристик та ознак індивідуального здоров'я, а й соціально-екологічних рис, які роблять його життєво необхідною часткою соціального



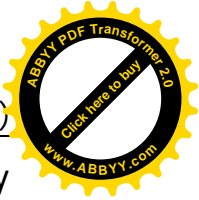
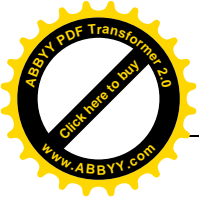
організму, яким є громадянське суспільство. Це визначення характеризує взаємозв'язок між індивідуальним рівнем здоров'я кожної людини, здоров'ям групи чи популяції і здоров'ям народонаселення. ВООЗ запропонувала такі критерії оцінювання суспільного здоров'я: а) частка витрат держави на охорону здоров'я; б) доступність першої медико-санітарної допомоги; в) обсяг безпечного водопостачання населення; г) рівень імунізації населення від інфекційних захворювань; ґ) стан харчування дітей; д) середня тривалість життя; е) рівень грамотності дорослого населення.

Базуючись на відповідному комплексі знань, стає можливим виявлення фізіологічних, психологічних, соціальних та інших закономірностей і механізмів, які лежать в основі зміцнення і підтримання здоров'я людини, забезпечення його всебічного гармонійного розвитку, особливо, що ця проблема була і залишається актуальним загальнодержавним завданням.

Здорова людина активно прагне духовної чистоти та краси, фізичної досконалості. Гармонія психічних та фізичних сил організму підвищує його резерви, створює достатні умови для максимально повного самовираження людини. Необхідно усвідомлювати, що дуже важко спостерігати за собою у складних психологічних ситуаціях. Виявити об'єктивність щодо себе, казати собі правду нелегко: знання своїх недоліків – це ваша сила, визнання їх – благородство, а виправлення – мудрість. Спостережливість розвивається завдяки постійним тренуванням, під час яких слід керуватися такими рекомендаціями:

- спочатку необхідно навчитися спостерігати за ходом свого навчання, не намагатися слідкувати відразу за усіма моментами своєї поведінки. Потрібно спостерігати спочатку за простими, нескладними рухами, діями (наскільки швидко стомлюється організм, як використовуються засвоєні знання, навички в нових умовах). Самоспостереження – це вивчення, аналіз своєї діяльності з метою підвищення її ефективності;

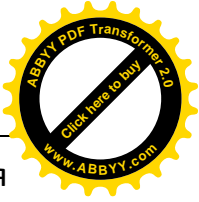
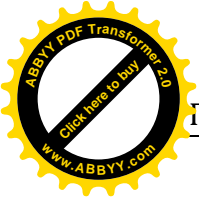
- самоспостереження найкраще здійснювати за звичайних умов. Передусім для фіксації свого стану треба вчитись переключати увагу з дії чи події на себе, і навпаки;



- спостерігаючи за собою, не потрібно намагатися відразу покращити, змінити все те, що не до вподоби;
- спочатку бажано, при можливості, швидше відтворити в пам'яті випадок і подію чи дію. Безпосереднє враження – це продовження співпереживання. Відтворення в пам'яті допоможе сповільнити, розтягнути в часі минулу подію, ретельно відновити її деталі, тонкощі і тощо. Повне враження зберігається 3–4 години, а далі вже починається виведення з пам'яті пережитого та побаченого;
- пряме спостереження в ході подій є найбільш складним і суб'єктивним. Найкраще запам'ятовувати і звертати увагу насамперед на те, що з часом необхідно буде згадати. Під час прямого самоспостереження припускається більше помилок, ніж під час наступного самоаналізу того, що сталося;
- важливо вміти прогнозувати майбутні події, наприклад, припустити, як буде проходити зустріч, як відбудеться розмова. Згодом потрібно спробувати ще раз згадати, відтворити в пам'яті свої дії та вчинки під час події, що відбулася. Повторне самоспостереження дозволить виявити доповнення, уточнення у власних діях, учинках;
- якщо є можливість безпосереднього самоспостереження, необхідно спробувати сповільнити усвідомлення процесу своєї діяльності. Це може дозволити детальніше зосередитись на своїх вчинках, діях, почуттях.

Прийоми самоспостереження:

1. Самозапитування – запитати себе про те, що сталося, коли саме, хто брав участь у події, що відбулося, у якій послідовності розвивалися події.
2. Спогад – порівняти те, що запам'яталось із минулого, зі спогадами інших очевидців про подію, яка трапилася.
3. Самоанкетування – відповісти на задані собі й іншим присутнім запитання, що стосуються аналізу ситуації.
4. Зіставлення – порівняти свої спогади про відчуття, переживання, почуття зі спогадами про минулу ситуацію інших присутніх.
5. Уявне повторення того, що сталося, – людина уявляє, що сама перебуває в ситуації, яку аналізує, відтворюючи власні дії, вчинки, а поведінку інших аналізує, згідно з уявою і спогадом, звертає свою увагу на відмінності у власній пам'яті та пам'яті очевидців, а також на відміну в початкових і подальших враженнях.



Використання таких прийомів дозволить успішніше займатися самоспостереженням. Самопізнання неможливе без самокритики. Самокритика – це здатність бачити себе ніби збоку, об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, помічати, піддавати критиці, виправляти кожен свій негідний вчинок, неправильну думку, поведінку.

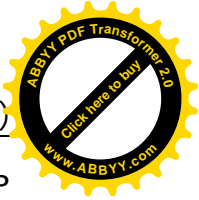
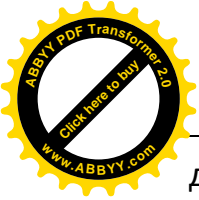
В основі самокритики лежить критичність розуму, розвинуте мислення, тобто вміння бачити позитивне та негативне в навколишній дійсності. Тому всім необхідно розвивати свою пам'ять, мислення, вчитись аналізувати та синтезувати, порівнювати й узагальнювати, класифікувати, знаходити, виділяти головне. Лише навчившись точно аналізувати свої дії, поведінку, стане можливо провести об'єктивний самоаналіз.

Офіційно молодість в Україні продовжується довше, ніж будь-де у світі. Межу, що відокремлює її від зрілості, відсунули в незалежній Україні з 28 років (так було за радянських часів) до 35 років. Зроблено це для того, щоб допомогти молодим людям отримати власне житло за програмою молодіжного житлового кредитування, фахівці розрахували оптимальну межу молодості, необхідну для погашення кредитів.

За даними опитувань, які проводилися у 2011 році серед студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації, українська молодь вважає найголовнішим успіхом в житті: 1 – самореалізацію; 2 – успішну кар'єру; 3 – гроші та матеріальний статок; 4 – кохання та дружбу; 5 – гармонійний шлюб.

Таким чином, незалежність та свободу молоді українці вважають більш важливими для успіху, ніж стабільність. Хоч більшість молодих осіб (більше 55%) вважають себе патріотами, вчитися та працювати на Батьківщині захотіли менше третини. Для цього, вважають опитані, найкраще підходять західні країни, серед яких до трійки фаворитів входять Великобританія, США та Німеччина.

Наша країна зараз переживає надскладний етап перебудови сімейних стосунків. Якщо 20 років тому молоді люди, зводячись на ноги, відразу починали допомагати батькам (це вважалося своєрідною вдячністю за їхню підтримку), то тепер багато що змінилося: з одного боку юнаки та дівчата не поривають, як їхні західні ровесники, економічних зв'язків із сім'єю, приймаючи (а іноді й вимагаючи) від неї матеріальну



допомогу, а з іншого – вони при отриманні певних прибутків, не вважають за потрібне відповісти тим же: при суміщенні навчання з роботою 24% молоді витрачають ці кошти на розваги і лише 11% – на допомогу сім'ї.

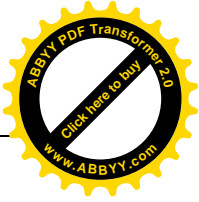
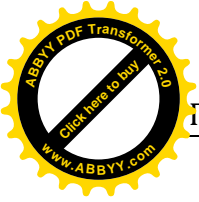
За матеріалами ЮНІСЕФ, молоді українці являючись оптимістами та маючи достатньо енергії, страждають пасивністю: за результатами проведених серед студентів опитувань, 48,6% зізналися, що вільний час проводять безцільно; 22% періодично «вбивають час», звинувачуючи в цьому відсутність придатної (відповідної) роботи та занять, владу та сім'ю в неувазі до себе. З позитивних якостей, які з'явилися останнім часом у молоді, слід відмітити занепокоєння станом власного здоров'я. Так, за даними Інституту демографії та соціальних досліджень України, серед усіх життєвих цінностей молодь на 1-е місце поставила здоров'я, а 30 років тому воно перебувало на 8-му місці. Сім'я для жінок стоїть на 2-му, а для чоловіків на 3-му місці.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Таким чином, ми визначили, що здоров'я – це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного забезпечення функцій, стійкістю до дії патогенних чинників навколишнього середовища, а також є основою для здійснення біологічних і соціальних функцій. Відсутність тих чи інших чинників, необхідних для нормального здійснення функцій організму, призводить до відповідної перебудови структури життєдіяльності особистості, зниження громадянської і соціальної діяльності.

На сьогоднішній день необхідно розширити пропаганду здорового способу життя на особистість ще зі шкільного, а то й з дошкільного віку, поглибити та удосконалити систему патріотичного та громадянського виховання на вітчизняних засадах, активно долучати до такої діяльності доросле населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Луиза Л. Хей. Исцели свою жизнь, свое тело, сила внутри нас / Л. Хей. Луиза. – Каунас, 1996. – 219 с.
2. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я / Н. М. Цимбал. – Тернопіль, 1998. – 180 с.
3. Хорошуха М. Ф. Валеологія : навчальний посібник / М. Ф. Хорошуха. – К. : «УУ», 2006. – С. 77–95.



РЕЗЮМЕ

В. В. Ивашковский. Теоретико-методологические основы здорового образа жизни как ведущий залог воспитания субъекта гражданского общества.

Среди основных стратегических задач реформирования образования в Украине главное место занимают возрождение и развитие национальной системы образования как важнейшего звена процесса воспитания сознательных граждан государства, формирование образованной творческой личности, становление её физического и морального здоровья, возрождение и трансляция культуры и духовности во всём разнообразии отечественных и мировых примеров.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, воспитание, субъект, гражданское общество, личные особенности, готовность, мотивація, самооценка, самоанализ, самокритика.

SUMMARY

W. Ivaschkovsky. Theoretical-methodological basis of wholesome form as to specify guaranty training subject of civil society.

Among fundamental strategical aim reformation education sn Ukraine principal place to occupy revival and development national system education how the most important group process training conscious citizen state, moulding cultured creative individuality, formation her corporal and ethical health, revival and relay culture and heart in alls variety domestic and worlds instance. Urgent problem present school am education coming citizen.

Key words wholesome method life, education, subject, civil society, individual peculiarity, preparedness, motivation, itself assessment, itself analysis, itself criticism.

УДК 371.316

Т. В. Кравченко

Інститут проблем виховання НАПН України

СУЧАСНИЙ СТАРШОКЛАСНИК У ВИМІРІ ЙОГО СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Обґрунтовується важливість соціального здоров'я для ефективної життєдіяльності людини в сучасному соціумі; розкривається його сутність та основні критерії вимірювання. Подано характеристику вікових особливостей дітей старшого шкільного віку, що безпосередньо впливають на формування в них соціального здоров'я, наводяться дані щодо наявного його стану. Запропоновано перспективи подальших досліджень.

Ключові слова: вікові особливості, діти старшого шкільного віку, міжособистісна взаємодія, соціальна поведінка, соціальне здоров'я.

Постановка проблеми. Соціокультурні зміни в сучасному українському суспільстві по-різному впливають на соціальне здоров'я особистості: з одного боку, підвищуються вимоги до розвитку вмінь і здібностей, які забезпечували б не лише адаптацію до нової соціальної реальності, а й сприяли свідомому вибору життєвого поступу, а з іншого, продукують різновекторність життєдіяльності, спричиняючи проблеми в сфері соціальної взаємодії та соціальних відносин.